

Wiosna pachnie nowalijkami

Chrupiące rzodkiewki, marchewki i młode ziemniaki, jędrne pomidory oraz mnóstwo aromatycznych sałat i ziół, takich jak szczypiorek czy natka pietruszki – nowalijki pobudzą nas do działania i pozwolą z większą siłą i motywacją przejść przez wiosenne przesilenie. Dla wszystkich zmęczonych zimą i wczesnymi wieczorami na pierwsze dni wiosny polecamy to energetyczne ożywienie.

Nowalijki są to młode warzywa, które wzbogacają wiosenny jadłospis szeroką gamą składników odżywczych. Już od marca rozpoczął się sezon na te rośliny trwający do maja/czerwca. O tej porze roku młode odmiany warzyw mogą być fundamentem naszej codziennej diety. Możemy je spożywać w minimum pięciu porcjach dziennie. Ponadto dietę mogą również wzbogacić soki warzywne lub owocowe.

Do uprawy nowalijek nie jest potrzebna wysoka temperatura ani nasłonecznienie. Możemy je uprawiać w przydomowym ogródku, a nawet w domowych warunkach w doniczce na parapecie. Do prawidłowego rozwoju warzywa potrzebują mieszanki torfu lub ziemi kompostowej. Roślina otrzymuje tylko tyle substancji potrzebnych do wzrostu, ile jest w stanie przyjąć.

Pamiętajmy o kupowaniu młodych warzyw na bieżąco. Jeśli nie spożyjemy ich od razu należy je przechowywać w lodówce owinięte wilgotną ściereczką. W żadnym przypadku nie trzymajmy ich w foliowych, nieuszczelnionych torebkach, co spowoduje, że rośliny zwiędną. Prawidłowe przechowywanie nowalijek pomoże zachować najcenniejsze wartości wzbogacające naszą dietę i utrzymać najlepsze samopoczucie do pierwszych dni lata.

Źródło: PR Hub, oprac. Cezary Rutkowski

